



EPOC

Aprende como llevar una vida tranquila tomando las medidas necesarias para impedir que la enfermedad empeore mediante:



Ejercicio



Alimentación
Saludable



Oxigenoterapia



Te Cuido Corazón alberga diversos materiales en formato transmedia que informan y forman en hábitos saludables para la prevención de las patologías crónicas más comunes en nuestro país.

Mediante la interacción con los usuarios y la identificación de casos como el de **Juan Buenavida**, personaje que cuenta su historia e invita a la exploración de la plataforma, el equipo de Teleeducación con el acompañamiento de profesores, abordan estilos de vida necesarios para el cuidado del corazón.

Te invitamos a que nos acompañes y conozcas más acerca de este proyecto.



Hola, soy Juan,
Juan Buena Vida



y hoy quiero invitarte a conocer un poco acerca de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica, o EPOC, la cual es una enfermedad progresiva que causa dificultad para respirar.



UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA

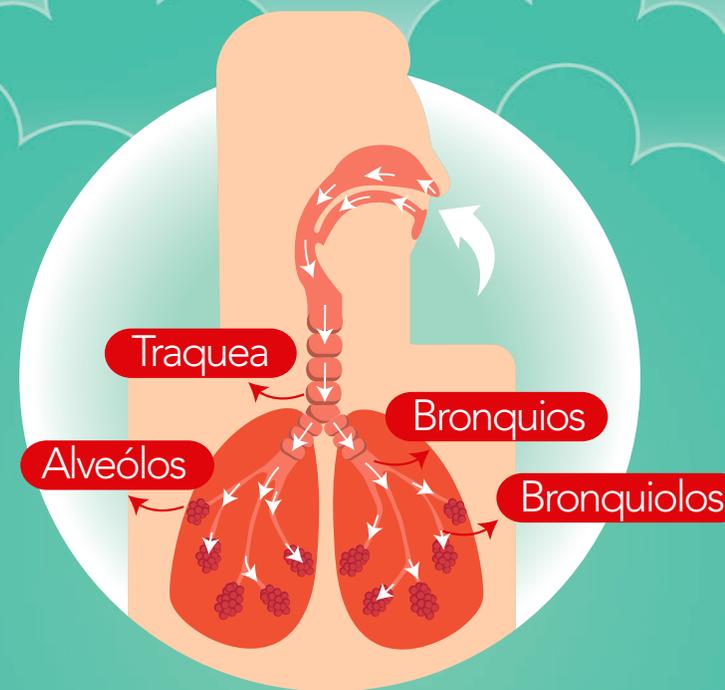
Facultad de Medicina

Saludando
PROMOCIÓN
Y PREVENCIÓN
EN SALUD

En la **EPOC**, la cantidad de aire que entra y sale por las vías respiratorias disminuye por una o más de las siguientes razones:



- Los bronquios y los alvéolos **pierden su elasticidad.**
- Las paredes que separan muchos de los alvéolos están **destruidas.**
- Las paredes de los bronquios se vuelven **gruesas e inflamadas.**
- Los bronquios producen más **mucosidad** que en condiciones normales y esta mucosidad puede **obstruirlos.**



Antes de avanzar mas en el aprendizaje de esta enfermedad es necesario conocer el funcionamiento de nuestros pulmones y sistema respiratorio.

El aire que usted respira baja por la **tráquea** a unas vías respiratorias llamadas **bronquios**, una especie de

tubitos que se encuentran dentro de los **pulmones.**

Dentro de los pulmones, los bronquios se ramifican en miles de tubos más pequeños y delgados que son llamados **bronquiólos.** Estos tubos terminan en racimos de sacos de aire redondeados llamados **alvéolos.**

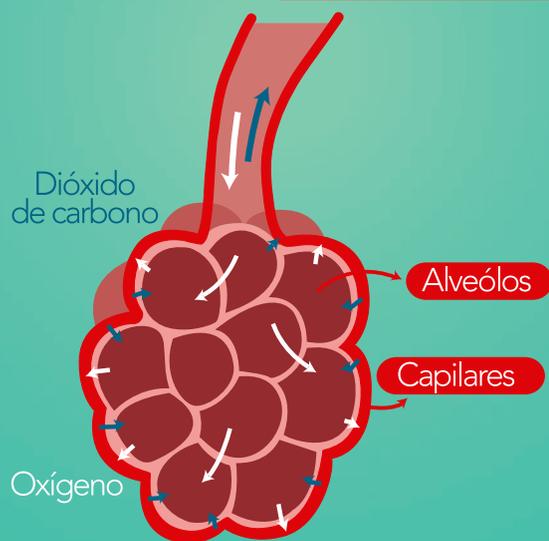


UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA

Facultad de Medicina

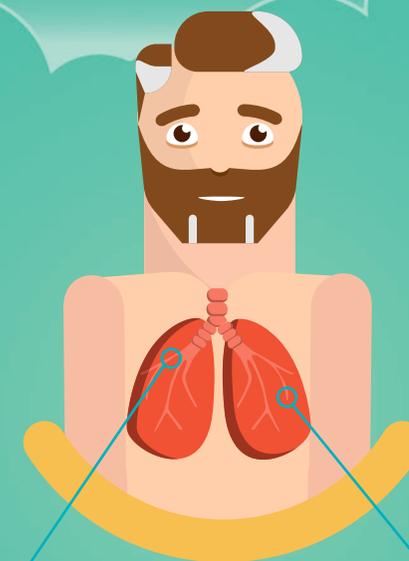
Saludando
PROMOCIÓN
Y PREVENCIÓN
EN SALUD

Por las paredes de esos sacos de aire o alvéolos pasan unos vasos sanguíneos pequeños llamados **capilares**. Cuando el aire llega a los alvéolos, el oxígeno pasa por las paredes de los alvéolos a la sangre de los capilares. Al mismo tiempo, el **dióxido de carbono**, que es un gas de desecho, pasa de los capilares a los alvéolos. Este proceso se llama **intercambio gaseoso**.



Los bronquios y los alvéolos son elásticos. Cuando usted inhala o toma aire, cada alvéolo se llena de aire como si fuera un globo diminuto. Cuando exhala o deja salir el aire, los alvéolos se desinflan y el aire sale.

Formas Principales de EPOC



BRONQUITIS CRÓNICA



Las glándulas bronquiales se dilatan, provocando una secreción excesiva de mucosidad.

EFISEMA



Consiste en un ensanchamiento de los alvéolos y la destrucción de sus paredes.

Ambas enfermedades van muy ligadas y suelen presentarse simultáneamente, o bien una acaba provocando la otra.



UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA

Facultad de Medicina

Saludando
PROMOCIÓN
Y PREVENCIÓN
EN SALUD

Causas

La causa principal de la EPOC es el **tabaquismo**. Cuanto más fume una persona, mayor probabilidad tendrá de **desarrollar EPOC**.



La **polución atmosférica** también entraña riesgos. El monóxido de carbono y el óxido de sulfuro procedentes de la combustión de gasolina, por citar unos ejemplos, producen **irritación** de las vías respiratorias y dificultan el transporte del **oxígeno** por el cuerpo.

Una infección también puede desencadenar **brotes posteriores** de la enfermedad. Si durante la infancia se han sufrido repetidas **infecciones pulmonares**, el adulto estará más predispuesto a la EPOC.



Factores del huésped



Factores genéticos: Un factor genético establecido de la EPOC es la deficiencia de **a1-antitripsina** (a1-AT) o inhibidor de la proteasa (a1-PI)

Dieta: Una ingesta pobre en vitaminas antioxidantes (A, C, E) se ha asociado en algunas ocasiones a un **mayor riesgo** de EPOC.

Atopia e hiperreactividad bronquial: En neumología la llamada hipótesis holandesa que proponía que la atopia y la IgE estaban implicadas en el desarrollo de la EPOC.

Sexo: Varios estudios han encontrado una mayor prevalencia de EPOC en mujeres que en hombres. Aunque se discute si las mujeres son más sensibles a los efectos del tabaco, existe evidencia que confirma que las adolescentes jóvenes fumadoras alcanzan una **menor función pulmonar**.



UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA

Facultad de Medicina

Saludando
PROMOCIÓN
Y PREVENCIÓN
EN SALUD



Factores ambientales

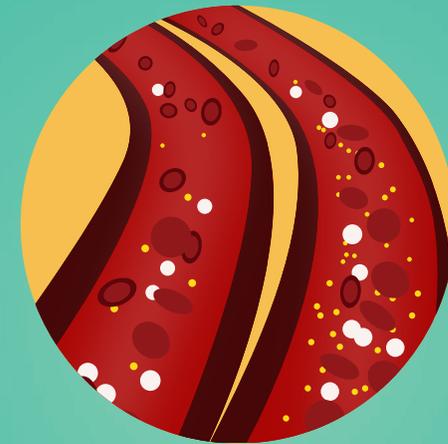
Tabaquismo

Contaminación Atmosférica: La contaminación del aire, especialmente la del dióxido de azufre y la contaminación por partículas respirables está asociada a **bronquitis crónica** simple y a la EPOC.

Polvo y productos químicos en ambiente laboral: La exposición laboral al **polvo** (carbón, sílex, cuarzo) a **vapores de isocianato** y disolventes pueden ser un factor asociado a la aparición de EPOC

Infección: Se ha visto que infecciones víricas latentes (como la del **adenovirus**) pueden causar amplificación de la respuesta inflamatoria en el enfisema y predisponer al desarrollo de EPOC.

Síntomas



Primeras fases de la enfermedad: la concentración de oxígeno en la sangre está disminuida, pero los valores del anhídrido carbónico permanecen normales.

Fases avanzadas: Los valores del anhídrido carbónico se elevan mientras que los del oxígeno siguen disminuyendo.



UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA

Facultad de Medicina

Saludando
PROMOCIÓN
Y PREVENCIÓN
EN SALUD



Tendencia a sufrir resfriados de pecho.



Sensación de ahogo cuando se hace un esfuerzo



Tos y aumento de la mucosidad



Respiración sibilante.



Hinchazón en las piernas, debida a la insuficiencia cardiaca.



El esputo se vuelve amarillo o verde debido a la presencia de pus.



Un tercio de los pacientes sufre de pérdida de peso

La EPOC se manifiesta de distintas formas, tanto en el caso de la bronquitis crónica como del enfisema, y los **síntomas iniciales** pueden aparecer al cabo de 5 ó 10 años de fumar o de estar expuesto a **gases contaminantes**.

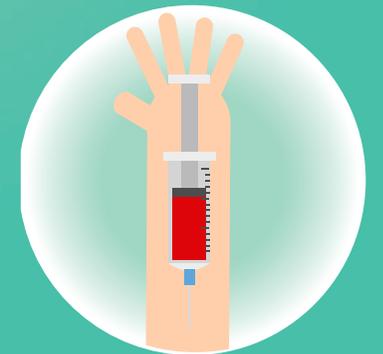
Pruebas y Exámenes

El mejor examen para la EPOC es una prueba de la **función pulmonar** llamada **espirometría**. Esta consiste en soplar con tanta fuerza como se pueda dentro de una máquina pequeña que evalúa la **capacidad** pulmonar.



Una **tomografía** computarizada normalmente muestra señales de EPOC.

A veces, un examen de sangre llamado **gasometría arterial** se puede llevar a cabo para medir las cantidades de oxígeno y dióxido de carbono en la sangre.



UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

Facultad de Medicina

Saludando

PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN EN SALUD

No hay **ninguna cura** para la EPOC. Sin embargo, hay muchas medidas que se pueden tomar para aliviar los síntomas e impedir que la enfermedad **empeore**.

Si el paciente fuma entonces el tratamiento debe ir enfocado en **primer lugar** a que abandone el **tabaco**



Los medicamentos empleados para tratar la EPOC incluyen:



Inhaladores - medicamentos de alivio rápido para ayudar a abrir las vías respiratorias



Antiinflamatorios para reducir la hinchazón en las vías respiratorias



Esteroides inhalados o fármacos de control, para reducir la inflamación pulmonar



Ciertos antibióticos por tiempo prolongado

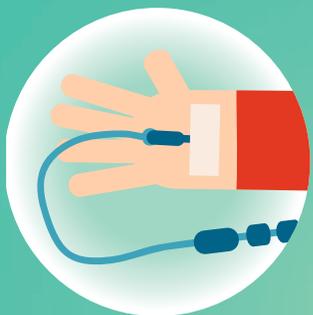


UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA

Facultad de Medicina

Saludando
PROMOCIÓN
Y PREVENCIÓN
EN SALUD

En casos graves o durante reagudizaciones, es posible que sea necesario recibir:



Esteroides por vía oral o a través de una vena (por vía intravenosa)



Broncodilatadores a través de un nebulizador



Oxigenoterapia



Asistencia durante la respiración desde una máquina a través de una sonda endotraqueal.

Otros factores importantes para el tratamiento



- Su proveedor de atención médica puede recetar **antibióticos** durante las **reagudizaciones** de los síntomas, porque las infecciones pueden empeorar la EPOC.
- La **oxigenoterapia** en el hogar puede ser necesaria si usted tiene un nivel bajo de oxígeno en la sangre.
- La **rehabilitación pulmonar** no cura la EPOC. Sin embargo, puede enseñarle a inhalar de una manera diferente de forma tal que pueda permanecer activo y **sentirse mejor**.



UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

Facultad de Medicina

Saludando

PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN EN SALUD

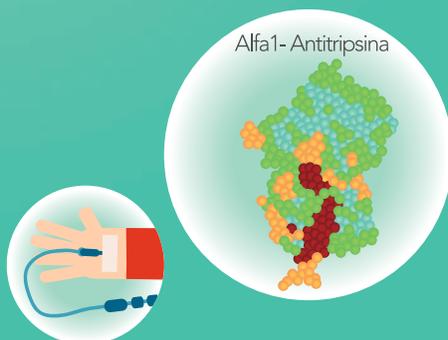
Quienes padecen esta enfermedad deben **vacunarse** contra la gripe cada año, además de recibir una vacuna **antineumónica** cada seis.



Para expulsar las secreciones no hay ninguna terapia válida, pero evitar la **deshidratación** bebiendo suficiente líquido puede prevenir las secreciones espesas y ayuda a mantener la orina clara.



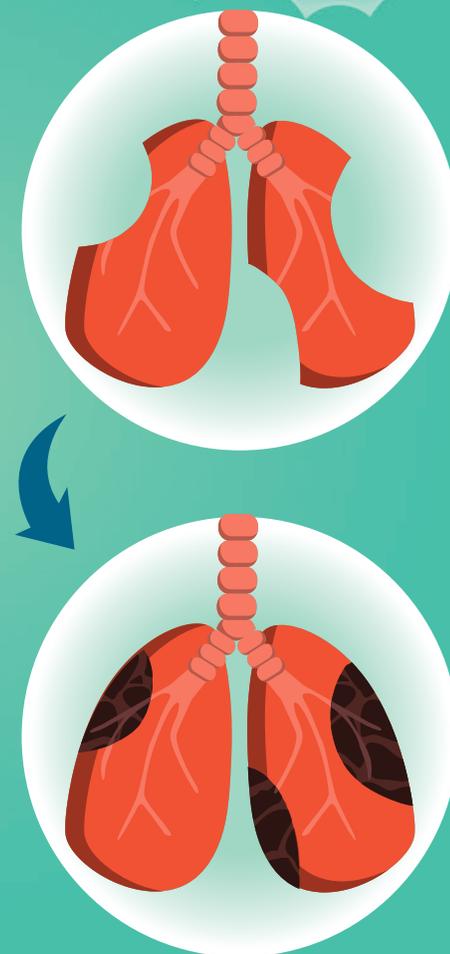
En pacientes con un **déficit** grave de la proteína alfa1-antitripsina se puede sustituir la proteína que falta mediante **infusiones** intravenosas semanales.



Reducción del volumen pulmonar

En personas con **enfisema grave** se puede hacer una cirugía conocida como reducción del volumen pulmonar. Esta opción sólo es viable en las **primeras etapas** de la enfermedad. En esta cirugía se extirpan las partes más afectadas del pulmón para permitir que éste y los músculos respiratorios restantes funcionen mejor

En casos **extremos** se puede llegar a transplantar el pulmón. Esta opción sólo se lleva a cabo con determinados pacientes **menores de 50 años.**



UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

Facultad de Medicina

Saludando
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN EN SALUD

Posibles Complicaciones



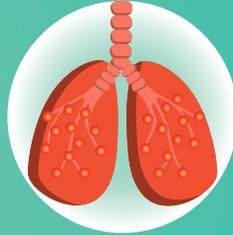
Latidos cardíacos irregulares



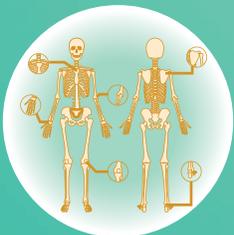
Necesidad de un respirador



Insuficiencia cardíaca derecha



Neumonía
Neumotórax



Adelgazamiento de los huesos



Debilidad



Aumento de la ansiedad

Vivir con EPOC

La EPOC te permite llevar una vida normal y **saludable** si tomas las medidas necesarias todos los días para evitar que la EPOC **empeore**, proteger sus pulmones y permanecer saludable.



Camine para aumentar la fuerza:

- Pregúntele a su proveedor o al terapeuta cuánto puede **caminar**.
- Aumente poco a poco la **distancia** que camina.
- Trate de **no hablar** cuando camine si tiene dificultad para respirar.
- Utilice la **respiración** con los labios fruncidos al exhalar para vaciar los pulmones antes de la siguiente respiración.



UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA

Facultad de Medicina

Saludando
PROMOCIÓN
Y PREVENCIÓN
EN SALUD

Las medidas que usted puede tomar para facilitarse la vida en el hogar incluyen:



Evitar el aire muy frío o el clima muy caliente



Asegurarse de que nadie fume en la casa



Eliminando el humo de la chimenea y otros irritantes

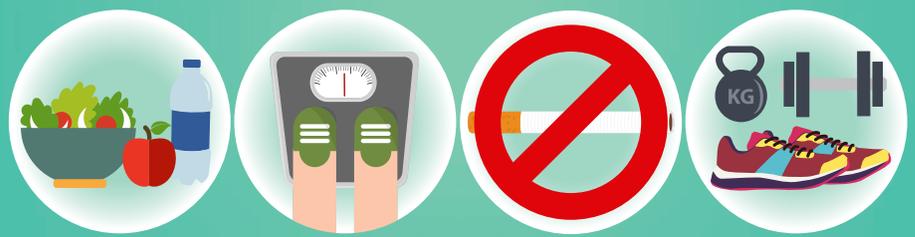


Manejar el estrés en su estado de ánimo

Otras medidas son:



Visitar al médico ante cualquier principio de resfriado o de infección de las vías respiratorias.



Seguir unos hábitos saludables: mantener una dieta nutritiva y equilibrada, intentar mantenerse en el peso correcto, no fumar, hacer ejercicio.



Recibir soporte psicológico por parte de profesionales de la salud



Con este conocimiento, puedes ayudar a tus amigos, familiares e incluso a ti mismo a combatir la EPOC.

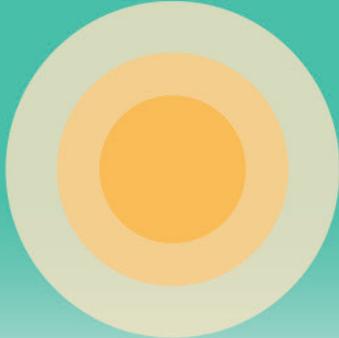


UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA

Facultad de Medicina

Saludando

PROMOCIÓN
Y PREVENCIÓN
EN SALUD



Conoce más acerca de nosotros en:

www.medicinaudea.co/te-cuido-corazon

www.atulado.co

www.parquedelavida.co



Para más información
escanea el código



UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA

Facultad de Medicina

Saludando

PROMOCIÓN
Y PREVENCIÓN
EN SALUD